

2022年(令和4年)

7月 献立表

<栄養士>林 歩美・満岡愛実

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 29日 (金)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦	人参・玉葱・生椎茸・ほうれん草	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 たまごボーロ
	ふくさ焼き	卵・えび・木綿豆腐	油		
	キャベツのごまじょうゆ		ごま	なす・玉葱・青葱	<input type="checkbox"/> カルピス フルーツポンチ
	なすのみそ汁	油揚・みそ			
2日 16日 (土)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい
	ボイルウインナー	ウインナー		大根・人参・ほうれん草	
	すまし汁				
4日 (月)	ごはん		胚芽米・麦	玉葱・白葱・土生姜	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ポテトスナック
	豚肉の韓国焼き	豚肉	ごま・油	もやし・胡瓜・人参	
	ナムル	桜えび	ごま油	チンゲン菜・生椎茸・人参	<input type="checkbox"/> ココアミルク きなこサンド
	チンゲン菜のスープ		片栗粉		
5日 19日 (火)	ごはん		胚芽米・麦	なす・人参・ピーマン	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい
	まぐろのみそ炒め	まぐろ・みそ	片栗粉・油・砂糖	キャベツ・人参	
	甘酢和え	しらす干	砂糖		<input type="checkbox"/> 牛 乳 バナナ
6日 20日 (水)	わかめごはん	わかめ・卵・しらす干	胚芽米・砂糖	いんげん	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ラムネ
	糸昆布とじゃがいもの煮付け	糸昆布・厚揚	じゃがいも・油・砂糖	人参	
	きのこのすまし汁			えのき・生椎茸・人参・小松菜	<input type="checkbox"/> ジュース 野菜バー
7日 (木)	七夕そうめん		そうめん	人参・オクラ・干椎茸	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 せんべい
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪・卵	小麦粉・油	青のり	
	長芋の素揚げ		長芋・油	キャベツ・人参・ほうれん草	<input type="checkbox"/> ジュース カルピス寒天
	ごまマヨネーズ和え		ごま・マヨネーズ		
21日 (木)	パン		ロールパン	玉葱・パセリ	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース ビスケット
	鮭のマヨネーズ焼き	鮭・粉チーズ・牛乳	マヨネーズ	キャベツ・人参・りんご	
	りんごサラダ		油	生椎茸・玉葱・コーン缶	<input type="checkbox"/> 牛 乳 ストロベリーケーキ
	コンソメスープ	ウインナー			
8日 22日 (金)	カレーうどん	牛肉	うどん・じゃがいも・油	玉葱・人参・ほうれん草	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ビスコ
	海藻サラダ	いか・わかめ	カレーウ	胡瓜	
	チーズ	チーズ	ごま・マヨネーズ		<input type="checkbox"/> カルピス おやつカステラ

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

※1日平均 エネルギー:517kcal たんぱく質:22.4g 脂質:16.5g

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
9日 23日 (土)	鮭ごはん 竹輪のみそ汁	鮭 竹輪・みそ	胚芽米・麦	キャベツ・人参・玉葱・青葱	✓ジュース せんべい
11日 25日 (月)	パン ポークチャップ かぼちゃサラダ トマトスープ	豚肉 ベーコン	食パン 油 マヨネーズ	玉葱・生椎茸 かぼちゃ トマト・玉葱・パセリ	✓牛 乳 ゼリー ■ココアミルク ミルクスティック
12日 26日 (火)	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 土佐和え むらくも汁	鶏肉 かつお節 卵	胚芽米・麦 片栗粉・油・砂糖 麩・片栗粉	白葱・玉葱・人参・ピーマン もやし・ほうれん草・人参 人参・青葱	✓ジュース せんべい ■牛 乳 メロン
13日 27日 (水)	ハヤシライス オクラサラダ	牛肉 牛乳	胚芽米・麦・ハヤシルウ 油 マヨネーズ	玉葱・人参・しめじ キャベツ・人参・オクラ	✓牛 乳 ウエハース ■ジュース ふ菓子・ラムネ
14日 28日 (木)	焼きそば わかめスープ 枝 豆	豚肉 わかめ	中華めん・油 じゃがいも・ごま	人参・玉葱・キャベツ もやし・ピーマン ほうれん草 枝豆	✓牛 乳 ねじりん棒 ■ジュース 焼きとうもろこし
15日 (金)	弁 当 日				✓ジュース せんべい ■牛 乳 りんごケーキ
30日 (土)	ごはん(ふりかけ) 豚 汁	鶏ミンチ 豚肉・みそ	胚芽米・麦	白菜・もやし・人参・青葱	✓ジュース せんべい

*** 豚肉の韓国焼き *** 7月4日(月)の献立から

《材料》子ども1人分

豚 肉	40g	白 葱	15
玉 葱	1	土生姜	1
しょうゆ	3	みりん	1
酒	2	ご ま	1
油	1		

【作り方】

- ①豚肉は一口大に切る。
- ②白葱は小口切り、玉葱と土生姜はすりおろす。
- ③②としょうゆ、みりん、酒、ごまを合わせてつけだれを作る。
- ④つけだれに豚肉を5～10分程度浸けてフライパンに油を熱し、焼く。

